

臺南市 114 學年度六甲國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：視力保健

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

近年來，我國學童的視力健康正面臨嚴峻的考驗。自 109 學年度因應新冠肺炎疫情實施居家遠距視訊教學以來，學童使用數位螢幕的學習型態已深植於日常。即使進入後疫情時代，這種高頻率、近距離的用眼慣性仍難以扭轉。再加上智慧型手機與平板電腦等 3C 產品在家庭中的高度普及，導致學童接觸數位的年齡不斷下探。更重要的是，隨著教育部近年積極推動「班班有平板」政策，以及校園「電子書教學普及化」的浪潮，傳統紙本教材逐漸被數位文本與互動式電子書包取代。這類數位化教學雖然提升了課堂的互動性與閱讀便利性，但不可避免地拉長了孩子在課堂學習或課後閱讀時，雙眼直視發光螢幕的時間。在缺乏戶外活動，且課內數位教材與課外娛樂 3C 產品雙重夾擊的結構性因素下，學童的眼肌疲勞與近視風險正急速加劇。

根據教育部健康促進統計指標，我國國小學生視力不良率常年高居 45% 上下，國中階段躍升至 72% 以上，到了高中更突破 8 成大關。根據本校的健康檢查數據，視力惡化狀況更甚於臺南市及全國平均值。其中一年級新生的視力不良率已超越 20%，平均每 5 位學生就有 1 位視力不良，這反映出入學前的低齡化用眼問題已相當嚴峻。更令人憂心的是，隨著年級與課業壓力增長，到了六年級，這項數據更飆升至 70% 以上，導致全校整體的視力不良率突破 50% 大關，明顯高於臺南市及全國平均值。因此，學童視力健康已成為學校、家長與學生三方必須共同攜手、刻不容緩的急迫課題。

為有效改善本校學生的視力健康問題，本研究特別推動以「放下 3C 螢幕，迎向陽光，健康 EYE 相隨」為主軸的視力保健策略介入研究。希望透過多元的策略，引導學生走出教室、迎向陽光，戶外多活動。本研究採用問卷調查法，評估介入前後的健康促進成效，希望學生在知識、態度、行為與正向心理健康視力保健等各方面皆能有顯著提升。

二、背景成因及現況分析：

本校坐落於臺南市六甲區，是一所底蘊深厚、資源豐富的百二年老校。儘管教學運作完善，但校內現存三棟老舊校舍，導致教室空間相對擁擠且採光受限，對學生的視力保健構成環境挑戰。為此，學校正積極爭取經費逐步改善硬體，除進行校舍更新與擴建外，更全面規劃引進護眼照明設備、優化教室座位配置等視力友善措施。希望透過空間的升級，為師生構築兼具舒適與健康的教學場所，並結合持續深化的視力保健政策，確保每位孩子在追求學業成就的同時，能擁有健康亮麗的視野。

面對少子化趨勢，本校班級數雖逐年遞減，但目前仍編有普通班 29 班、特教班 4 班（學生共 706 人），以及幼兒園 5 班（幼生 103 人），教職員工共計 78 人，是一所資源豐富的百二年中心學校。校內現存三棟老舊校舍，導致教室空間相對擁擠且採光受限，對學生視力保健構成硬體挑戰。此外，學區內雙薪

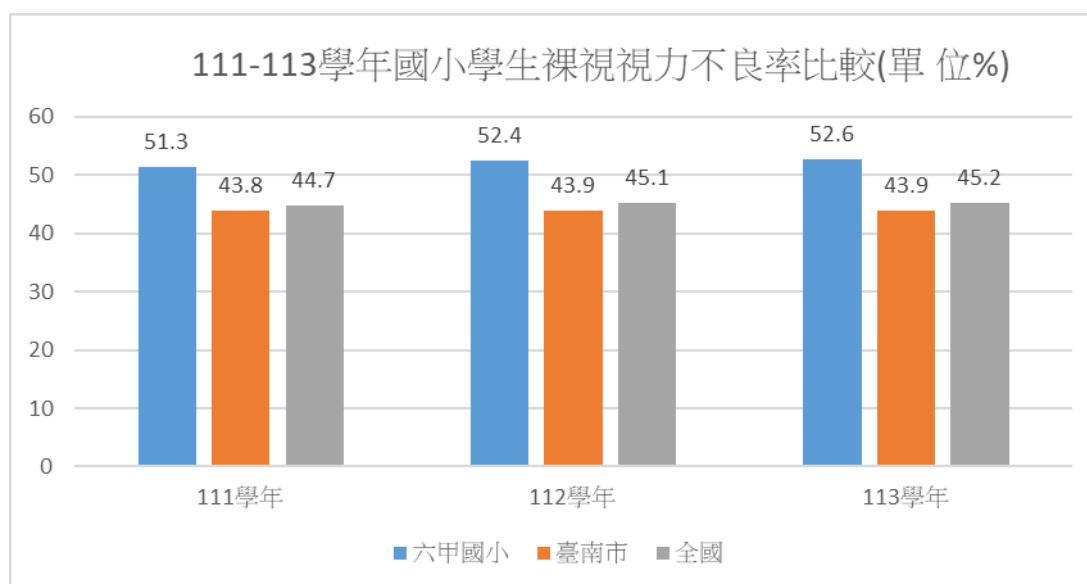
家庭比重高，周邊安親班林立，且新住民、單親及隔代教養等多元家庭比例逐年攀升，常因課後照顧心力受限，難以在家庭端落實良好的用眼習慣，成為校園推動健康促進的結構性阻礙。為此，學校除積極爭取經費優化校舍、引進護眼照明等視力友善措施外，更亟需透過本研究策略，對內引導學生放下 3C、迎向戶外陽光，對外深化家長衛教與落實視力篩檢，親師生攜手彌補家庭功能的不足，全面翻轉孩子的視力健康。

依據本校 111 到 113 學年度的國小學生視力不良率都明顯高於臺南市平均（如表一、圖一）。再分析 109 到 114 學年度的篩檢結果更發現，小一新生的視力不良率同樣居高不下（如表二）。這代表保護眼睛必須提早從「幼兒園階段」做起，提早幫孩子留住「遠視儲備量」。

表一：111-113 學年度國小學生裸視視力不良率比較（單位：%）

學年度	111	112	113
六甲國小	51.3%	52.4%	52.6%
臺南市	43.8%	43.9%	43.9%
全國	44.7%	45.1%	45.2%

圖一：111-113 學年度國小學生裸視視力不良率比較（單位：%）



表二：109 學年度至 114 學年度學生視力不良率的比較(單位:%)

項目	109-1	109-2	110-1	110-2	111-1	111-2	112-1	112-2	113-1	113-2	114-1	114-2
一年級	35.8	33.3	21.7	23.6	20.8	26.7	29.9	31.4	20.4	24.8	18.9	
二年級	47.2	47.6	29.3	50.4	26.4	28.3	39.7	45	39	47.5	35.7	
三年級	57.1	59.1	47.9	60.7	52	51.2	34.6	35.8	55.8	61.7	51.7	
四年級	50.4	50.4	57.8	64.9	63.2	66	56.9	59.3	43.4	47.2	66.9	
五年級	70.4	69.6	47.2	60	64.3	70.1	68.1	68.3	65.9	66.7	49.1	
六年級	73.9	73.2	67.8	73	62.4	62.4	70.1	68.2	71.7	72.4	67.5	
全校平均	55.9	55.7	46.2	56.5	49.9	52.6	51.7	53	50.6	54.5	48.8	
惡化率%	10.9	6.32	-2.18	9.8	12.88	3.68	8.54	6.86	9.32	11.14	9.28	

國小是孩子視力發展的黃金期。為了防止視力惡化，學校每學期初都會進行視力檢查，及早篩檢出異常並通知家長就醫追蹤。同時，學校也將護眼策略融入課程與活動中，極力推廣「放下 3C 螢幕，迎向陽光」，也就是「用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、天天戶外活動 120 分鐘以上」，讓孩子在生活中落實良好的用眼習慣。

保護學童視力、預防眼疾，關鍵在於訂定全面的視力保健計劃，將正確的用眼習慣落實於日常生活。這項計畫需要親師生三方的緊密配合：家長應積極配合學校的視力篩檢，並在家中延伸、督促孩子良好的用眼常規；老師則在課堂中融入護眼知識，並即時監督學生的用眼行為。透過這種「學校發動、家庭同步」的綜合性策略，不僅能有效提升學童的視力健康，更能進一步促進他們的學習成效與整體福祉。

下表三為本校學生視力保健SWOT分析，期待透過分析找出在視力保健議題上的優勢、劣勢、機會點及威脅，並進而規劃出解決策略與實施方式。

表三：視力保健工作 SWOT 分析

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
<ol style="list-style-type: none"> 積極配合健康促進學校政策，訂有系統化推動計畫。 定期檢測改善教室照明，並透過綠色植栽美化校園環境。 校內體育團隊與活動多元，學生課間及課後戶外運動率高。 定期舉辦學生視力篩檢，並建立完善的就醫追蹤管理機制。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師日常業務繁重，忙於課業與常規處理，較難兼顧視力政策推動。 部分教師視力保健知識欠缺，班級實施與活動配合度不佳。 老舊校舍未改建導致空間狹窄、排距困難，不利於室內遠眺。 氣候炎熱且班班有冷氣普及，學生下課更傾向留 	<ol style="list-style-type: none"> 對接健康促進學校政策，將護眼議題深度融入既有課程。 利用晨會、研習引進專家宣導，提升親師生的護眼知能。 透過聯絡簿、社群群組，建立即時且緊密的家長宣導網絡。 結合衛生所與周邊安親班建立橫向合作，共同宣導正確觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 班班有平板及 3C 產品充斥，導致課內外螢幕使用時間過長。 六甲區無專業眼科，家長帶視力不良學童就醫與複診極為不便。 逾 70% 學生放學即留滯安親班，嚴重缺乏戶外活動與遠眺機會。 弱勢與家庭功能不彰的學童增

5. 家長會支持度高、結合衛生所宣導，且鄰近烏山頭等名勝具假日戶外地利。	在教室。		加，對視力保健的配合度不高。
--------------------------------------	------	--	----------------

參、六大範疇實施策略

一、健康政策：

1. 成立健康促進學校工作小組並訂定年度計畫。
2. 每學期辦理學生視力檢查與追蹤複檢。
3. 推動「天天戶外活動 120 分鐘」目標。
4. 辦理運動社團、班際競賽及戶外課程活動。
5. 鼓勵學生利用下課時間進行戶外活動與運動。
6. 舉辦 3 年級戶外課程-結合社會課程進行校園安全探尋。
7. 舉辦 3 年級戶外望遠活動-霧茫眼茫 EYE 看旗。

二、物質環境

1. 定期檢測教室照明並改善不足之處。
2. 依學生身高調整課桌椅。
3. 綠美化校園環境，提供舒適視覺空間。
4. 經營校園農園，增加學生接觸自然與戶外活動機會。
5. 規劃多元運動場域，提高戶外活動時間。

三、健康教學

1. 透過朝會、家長會、親職教育等進行視力保健宣導。
2. 辦理視力保健相關學藝活動。
3. 將視力保健融入健康教育課程。
4. 推動戶外教育與社區探索活動。
5. 落實「下課教室淨空」政策。
6. 宣導「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」護眼習慣。

四、社會關係

1. 鼓勵學生參與視力保健相關活動。
2. 培養健康促進、自我照護與團隊合作能力。
3. 透過學藝及運動競賽增進人際互動與健康行為。

五、健康服務

1. 定期視力檢查及高關懷學生追蹤管理。
2. 提供視力保健宣導資料。
3. 加強家長對視力保健及複診追蹤的認知。
4. 與安親班合作推動視力保健措施。

六、社區關係

1. 辦理親師生戶外活動。
2. 結合衛生所及醫療院所資源辦理研習與講座。
3. 與安親班合作推廣視力保健觀念與環境改善。

肆、實施過程照片：

成果照片

一、辦理視力保健教師研習



教師晨會視力保健推動說明



行政會議討論視力保健推動相關策略



教師視力保健增能研習



護理師與教師研討視力保健推動策略

二、班親會視力保健宣導



上學期導師利用班親會宣導視力保健



下學期導師利用班親會宣導視力保健

三、學生視力保健宣導



課程融入視力保健教育



休業式視力保健宣導



校慶三年級以視力保健主題進場



衛生所護理師到校宣導視力保健

四、提供明亮舒適的學習環境



護理師每學期開學進行教室照度測量

六甲國小114學年度第一學期教室照明測量

課室 位置	日期	時間	黑板										桌椅										備註
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6-4	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-5	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-10	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-11	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-12	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-13	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-14	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-15	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-16	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-17	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-18	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-19	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-20	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-21	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-22	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-23	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-24	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-25	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-26	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-27	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-28	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-29	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
6-30	8/20	開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				
		未開燈	329	376	343	379	376	368	363	363	349	574	384	338	359	364	324	323	323				

測光人員: 謝明賢 謝明賢 事務組長: 謝明賢 謝明賢 總務主任: 謝明賢 謝明賢 學務主任: 謝明賢 謝明賢 校長: 謝明賢 謝明賢



記錄各間教室的照度，列冊改善

照度不足馬上更換燈管



提供空間寬敞、光線明亮的教室



第一排桌沿距離黑板 2 公尺



依學生身高調整合適課桌椅

五. 結合課後照顧班與課後輔導機構推動視力保健計劃

臺南市六甲國小與課後照顧及課輔機構合作推動視力保健實施計畫

壹、依據：

- 一、學校健康促進計劃「視力保健」議題

貳、目標：

- 一、增進學童對視力保健知識的認識。
- 二、減少學童近視人數比率
- 三、促使學童放學後也能保護自己的眼睛並視身體的健康。

參、現況分析：

視力不良已是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，本校的學生視力不良率也有逐年上升情形，本校學除了在校上課，放學後繼續參加安親班及補習班課後輔導，用眼時間相對增加許多，此外，過度使用電腦、玩 3C 產品，也是促使用眼過度的幫兇。為了學生視力健康，本校除了持續推廣實施視力保健實施計畫之外，更加強學童放學後課後輔導保健服務，養成良好用眼習慣。

肆、實施對象：全校學生

伍、實施內容：

- 一、請課後照顧及課輔機構的老師向學生宣導正確用眼的要點。
- 二、注意學生讀書及寫字的姿勢。
- 三、注意教室內的亮度。
- 四、請學生少用 3C 產品。

陸、本辦法請校長同意後實施，修訂亦同。



針對視力不良未複診學童列冊追蹤

七. 視力保健繪畫比賽



結合校內語文競賽辦理視力保健繪畫比賽

八. 推廣健康護照、SH150



健康護照

臺南市中西區北小學校110學年度(110)學童視力保健計畫

一、實施目的

二、實施目標

三、實施對象

四、實施時間

五、實施地點

六、實施內容

日期	內容	地點	負責人
110年10月15日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年10月22日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年10月29日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年11月5日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年11月12日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年11月19日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年11月26日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年12月3日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年12月10日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年12月17日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年12月24日	視力檢查	北小學校	林淑芬
110年12月31日	視力檢查	北小學校	林淑芬

七、經費來源

八、預期效益

九、其他事項

SH150 計畫

九. 晨間大跑步



十. 課間活動



跳繩



健康操



排球



羽球

十一. 成立運動社團



武術社團



扯鈴社團



排球社團



籃球社團



跳繩社團



田徑社團

十二. 舉辦班際球類競賽活動



一年級辦理趣味化桌球比賽



二年級辦理趣味化投擲比賽



三年級辦理趣味化足壘球比賽



四年級辦理趣味化氣排球比賽



五年級辦理趣味化樂樂棒球比賽



3~6 年級 400 公尺接力賽

十三. 舉辦理戶外教育參訪



一年級戶外教育-居廣居百年古厝



二年級戶外教育-林鳳營火車、故事館、農會穀倉



三年級戶外教育-天文館、化石館



四年級戶外教育-四草綠色隧道



五年級戶外教育-月世界參觀



六年級畢業旅行-日月潭、集集車站

十四. 湖東分校環境教育-荒野協會環境教育課程



三年級-荒野協會規畫環境教育課程



四年級-荒野協會規畫環境教育課程



五年級-荒野協會規畫環境教育課程



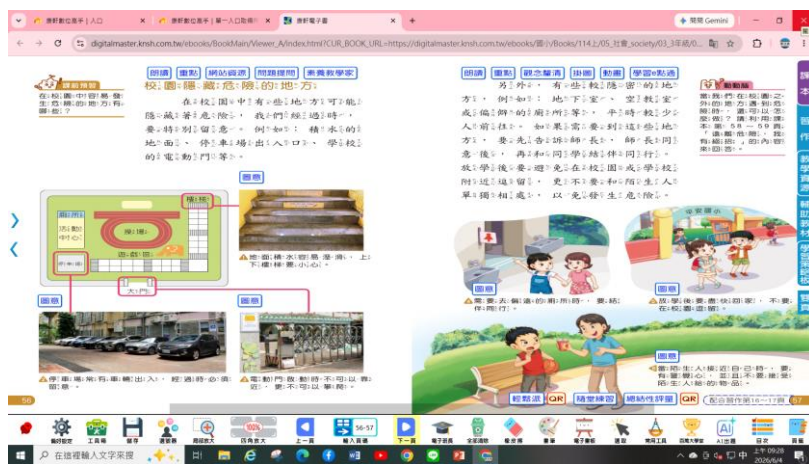
六年級-荒野協會規畫環境教育課程



假日親子營活動-荒野協會規畫環境教育課程

十五. 3 年級戶外課程-結合社會課程進行校園安全探尋

活動名稱	校園尋寶-認識校園環境
活動日期	114 年 10 月~12 月
簡述活動內容	3 年級利用社會單元認識校園環境，設計校園探尋。分組先進行工作分配，各組依紙條中的地圖提示進行尋寶，最後收集四張小紙片，拼湊完成校園中一塊場地，針對這塊場地寫出其功能用途與需注意事項。



各組先進行組員工作分配



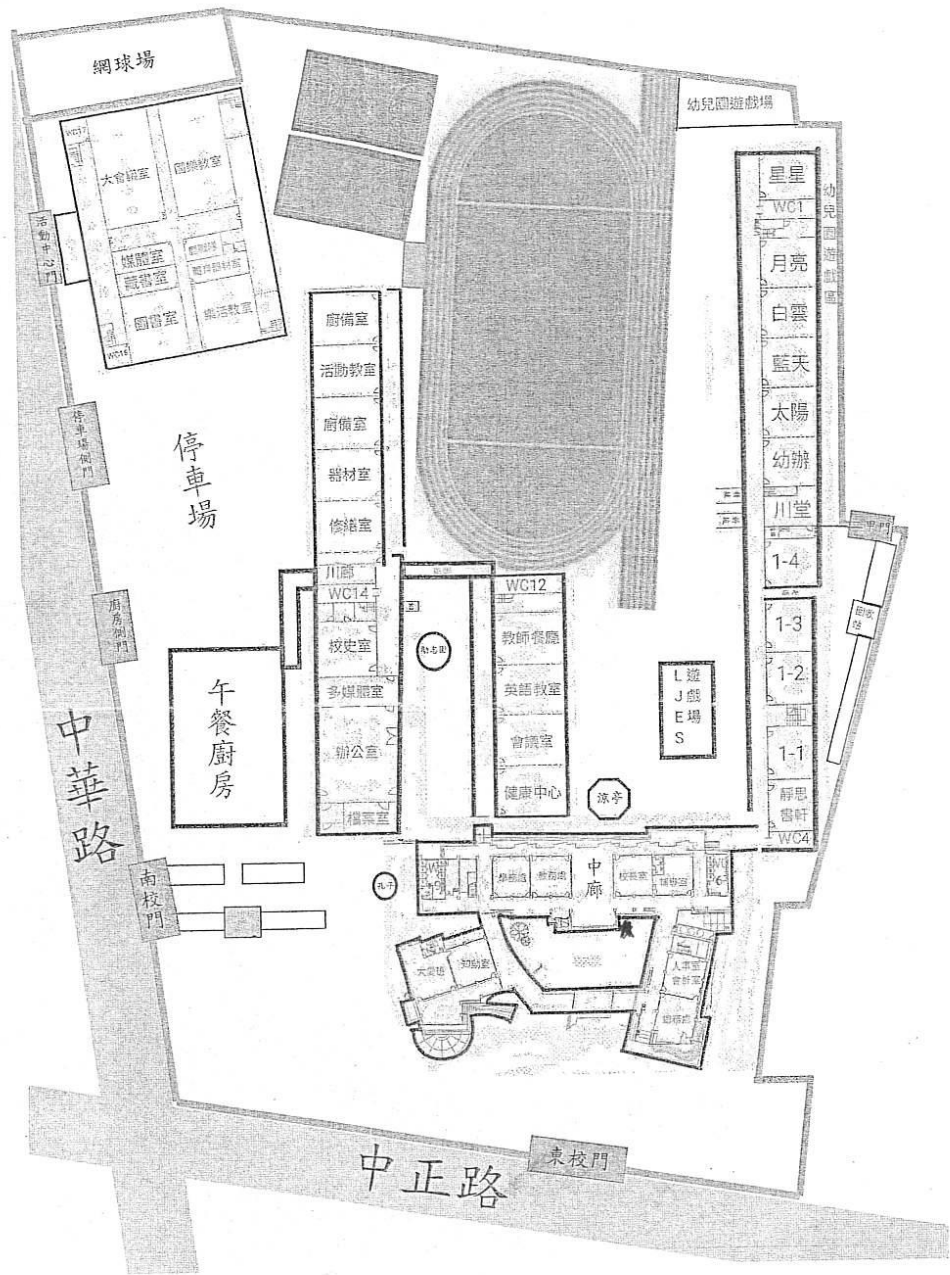
各組依地圖指示進行校園探尋

各組依地圖指示進行校園探尋



各組依地圖指示進行校園探尋

最後將收集四張小紙片拼湊完成圖卡





三年一班 第3組
 成員：韓汝靖、蔡明月、尹宜亞、李祐丞

1. 校園標的物名稱：

音樂臺

2. 功能用途：

升旗

3. 注意事項：

不能在上面跑步

各組拼湊完成的圖卡

寫出場域名稱、其功能用途與需注



三年一班 第一組

成員：陳冠輝、何泰大、湯焯榮、吳楚廷

1. 校園標的物名稱：

風雨球場

2. 功能用途：

打籃球、排球、足球

3. 注意事項：

不要隨便打射擊器

各組拼湊完成的圖卡

寫出場域名稱、其功能用途與需注



三年一班 第一組

成員：顏楚輝、黃明、陳卓、蕭浩

1. 校園標的物名稱：

沙坑

2. 功能用途：

讓學生在課餘時間玩，增加

3. 注意事項：

不要隨便拿沙坑上，不要隨便拿沙坑面。

各組拼湊完成的圖卡

寫出場域名稱、其功能用途與需注



各組上台進行發表與分享探尋過程



各組上台進行發表與分享探尋過程

十六. 舉辦3年級戶外望遠活動-霧茫茫 EYE 看旗



戶外望遠-3年級學生視角



戶外望遠-觀察對面空氣旗幟與密碼



戶外望遠-觀察空氣旗幟與密碼



戶外望遠-觀察空氣旗幟與密碼

霧茫眼茫 eye 看旗					
三年二班 座號：11 姓名：葉芷靖					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第1週	密碼	9234	4324	9090	2581
第2週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第2週	密碼	2408	5200	1314	8597
第3週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第3週	密碼	9938	6620	9912	5432
第4週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第4週	密碼	3757	0000	9876	3322
第5週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第5週	密碼	5288	2266	8724	6100
第6週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第6週	密碼	0000	3278	6370	9009
第7週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第7週	密碼	8788	8852	6726	5788

觀察記錄執行表

霧茫眼茫 eye 看旗					
三年二班 座號：7 姓名：王梓廷					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第1週	密碼	9234	4324	9090	2581
第2週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第2週	密碼	4208	5200	1314	8597
第3週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第3週	密碼	9938	6620	9912	5432
第4週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第4週	密碼	3757	0000	9876	3322
第5週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第5週	密碼	5288	2266	8724	6100
第6週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第6週	密碼	0000	3278	6370	9009
第7週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第7週	密碼	8788	8852	6726	5788

觀察記錄執行表

霧茫眼茫 eye 看旗					
三年二班 座號：11 姓名：吳培輝					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第1週	密碼	9234	4324	9090	2581
第2週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第2週	密碼	2408	5200	1314	8597
第3週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第3週	密碼	0000	0000	9912	5432
第4週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第4週	密碼	6757	0000	9876	3322
第5週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第5週	密碼	5288	2266	8724	6100
第6週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第6週	密碼	0000	3278	6370	9009
第7週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第7週	密碼	8788	8852	6726	5788

觀察記錄執行表

霧茫眼茫 eye 看旗					
三年二班 座號：11 姓名：吳培輝					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第1週	密碼	9234	4324	9090	2581
第2週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第2週	密碼	2408	5200	1314	8597
第3週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第3週	密碼	0000	0000	9912	5432
第4週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第4週	密碼	6757	0000	9876	3322
第5週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第5週	密碼	5288	2266	8724	6100
第6週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第6週	密碼	0000	3278	6370	9009
第7週	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟	旗幟
第7週	密碼	8788	8852	6726	5788

觀察記錄執行表

十七. 遠視儲備-幼兒園戶外課程

活動名稱 幼兒園儲備健康優先行



召開班親會宣導幼兒儲備遠視的新觀

家長參觀幼兒的學習環境



每學期視力檢查列冊追蹤

每學期視力檢查列冊追蹤



透過繪本教導幼兒愛護眼睛

透過繪本教導幼兒愛護眼睛



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程



每天都會安排戶外活動課程

伍、成效分析：

一、109學年度至114學年度學生視力不良率成效分析：由下表可看出本學期全校視力不良率下降2.7%，惡化率只有0.66%，成效顯著。

項目	109-1	109-2	110-1	110-2	111-1	111-2	112-1	112-2	113-1	113-2	114-1	114-2
一年級	35.8	33.3	21.7	23.6	20.8	26.7	29.9	31.4	20.4	24.8	18.9	22.3
二年級	47.2	47.6	29.3	50.4	26.4	28.3	39.7	45	39	47.5	35.7	37.4
三年級	57.1	59.1	47.9	60.7	52	51.2	34.6	35.8	55.8	61.7	51.7	40.7
四年級	50.4	50.4	57.8	64.9	63.2	66	56.9	59.3	43.4	47.2	66.9	62.3
五年級	70.4	69.6	47.2	60	64.3	70.1	68.1	68.3	65.9	66.7	49.1	45.8
六年級	73.9	73.2	67.8	73	62.4	62.4	70.1	68.2	71.7	72.4	67.5	65
全校平均	55.9	55.7	46.2	56.5	49.9	52.6	51.7	53	50.6	54.5	48.8	46.1
惡化率%	10.9	6.32	-2.18	9.8	12.88	3.68	8.54	6.86	9.32	11.14	9.28	0.66

二、統合歸納視力保健各層面向度之前後測分析：由表可知識力保健知識、態度達90%以上，有顯著成效；而較屬於行為方面的題向，3C少於1、3010規律用眼、視力保健行為、健康心理樂活等4向度成效是下降的，平均只有5、6成，明顯低落。

指標	前測 MEAN	後測 MEAN	成效
1. 3C少於1達成率	55.9	50.9	↓ 5.0
2. 規律用眼3010達成率	53.4	49.2	↓ 4.2
3. 天天戶外活動120達成率	54.2	58.5	↑ 4.3
4. 下課淨空率	65.3	69.5	↑ 4.2
5. 視力保健知識平均答對率	87.0	90.6	↑ 3.6
6. 視力保健態度	83.2	91.2	↑ 8.0
7. 視力保健行為	61.0	60.7	↓ 0.3
8. 正向心理健康指標-樂觀	55.9	71.2	↑ 15.3
9. 正向心理健康指標-樂動	63.6	68.6	↑ 5.0
10. 正向心理健康指標-樂活	49.2	47.5	↓ 1.7
11. 遠視儲備足與近視病度數	45.8	61.0	↑ 15.2

陸、結論改進：

- (一)鼓勵家長利用假日帶學生出遊，或結合家長會舉辦親師生戶外活動，增進親師情感並讓孩子接觸大自然、放鬆雙眼。
- (二)持續推動「天天戶外 120」策略，以校園為核心向外延伸，讓護眼習慣落實於家庭，進而影響社區。
- (三)深化宣導「放下 3C，迎向陽光」理念，持續宣導戶外遠眺能放鬆眼肌、阻斷螢幕傷害，且陽光能刺激多巴胺分泌、延緩眼軸增長並留住遠視儲備，從根本預防近視。